5R66 BSB5R66-A0812

セイコーウオッチ株式会社

SEIKO

取 扱 説 明 書

INSTRUCTIONS

LANDMASTER
SPRING DRIVE
5R66
S

この度は弊社製品をお買い上げいただき、
誠にありがとうございました。
ご使用の前にこの説明書をよくお読みの上、
正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。

なお、この説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

※ お買い求めの際の金属バンドの調整は、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にて承っております。その他のお店では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。

目　次

1. この製品について
製品取扱上のご注意 …… 4
特　長 …… 6
各部の名称と主なはたらき …… 8
ねじロック式りゅうずについて …… 9
2. ご使用の前に
ぜんまいの巻き上げについて …… 10
巻き上げのめやす …… 10
りゅうずを使ったぜんまいの巻き上げかた（手巻） 11
パワーリザーブ表示について …… 12
パワーリザーブ表示の見かた …… 13
3. 時刻・日付の合わせかた
時刻・日付の合わせかた …… 14
時刻と日付の合わせかた …… 14
より正確に時刻を合わせるために …… 17
日付の合わせかた …… 18
24 時針の使いかた …… 21
4. 時差修正機能について
時差修正機能について …… 23
時差修正機能の使いかた …… 23
世界の主な地域の時差一覧 …… 26
5. 簡易方位計の使いかた
簡易方位計の使いかた …… 28
24 時針を使い方位を知る …… 28
時針を使い方位を知る …… 30
6. ケース構造について
ケース構造について …… 31
7. パーソナルデータについて
パーソナルデータについて …… 32
8. ご注意いただきたいこと
お手入れについて …… 34
性能と型式について …… 35
防水性能について …… 36
耐磁性能について（磁気の影響） …… 40
バンドについて …… 42
ダイバーアジャスターの使いかた …… 44
ルミブライトについて …… 46
保証について …… 48
アフターサービスについて …… 50
9. 困ったときは
こんなときは …… 52
10. 製品仕様
製品仕様 …… 54

製品取扱上のご注意

⚠警告

取り扱いを誤った場合に、重症を負うなどの重大な結果になる危険性が想定されることを示します。

・次のような場合、ご使用を中止してください
○時計本体やバンドが腐食等により鋭利になった場合
○バンドのピンが飛び出してきた場合
※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。

・乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください
部品を乳幼児が飲み込んでしまう恐れがあります。
万一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。

※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。

⚠注意

取り扱いを誤った場合に、軽症を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示します。

・以下の場所での携帯・保管は避けてください
○揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
○ 5℃～ 35℃から外れる温度に長期間なるところ
○高湿度なところ
○磁気や静電気の影響があるところ
○ホコリの多いところ
○強い振動のあるところ

・アレルギーやかぶれを起こした場合
ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。

・その他のご注意
○商品の分解・改造はしないでください。
○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。
ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。

特　長

この時計は、セイコー独自の機構「スプリングドライブ」を搭載したランドマスターです。以下の特長を備えています。

スプリングドライブについて

ぜんまいがほどける力を唯一の動力源としながら、クオーツ時計と同等の高精度を実現した、セイコー独自の機構です。

■ **自動巻機構** ・・・・・・・・・・・ 時計をつけているときの腕の自然な動きにより、ぜんまいを巻き上げて時計を駆動させるしくみです。
→ P.10

■ **手巻機構** ・・・・・・・・・・・・ りゅうずを手で巻き上げることにより、ぜんまいを巻き上げて時計を駆動させるしくみです。始動時のぜんまいの巻き上げに便利です。
→ P.10

■ **パワーリザーブ表示** ・・・ ぜんまいの巻き上げ状態（持続時間）を表示します。フル巻き上げの状態で約 72 時間（約 3 日間）駆動します。
→ P.12

■ **スイープ運針** ・・・・・・・・・・ 完全になめらかな動きをする秒針を備えています。

機能・性能について

■ **時差修正機能** ・・・・・・・・・ 時差のある地域へ移動するときなどに、簡単に目的地の時刻に合わせることができます。
→ P.23

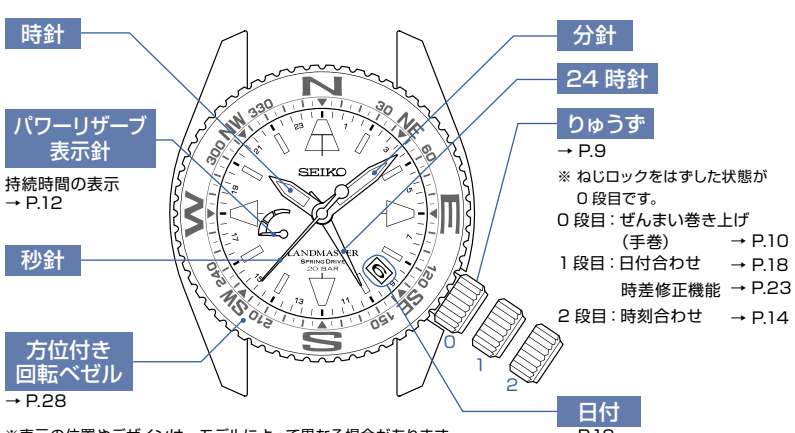
■ **簡易方位計** ・・・・・・・・・・ 方位付き回転ベゼルと 24 時針、もしくは時針を用いて方位を知ることができます。（北半球でのみ使用可能）
→ P.28

⚠注意

・スプリングドライブはぜんまいの力で動きます。パワーリザーブ表示を確認しながら、充分に巻き上げてご使用ください。
→ パワーリザーブ表示について　P.12

・低温下（0℃以下）では、パワーリザーブ表示が 1／6 以上の状態でご使用ください。時計が止まる可能性があります。

各部の名称と主なはたらき



※表示の位置やデザインは、モデルによって異なる場合があります。

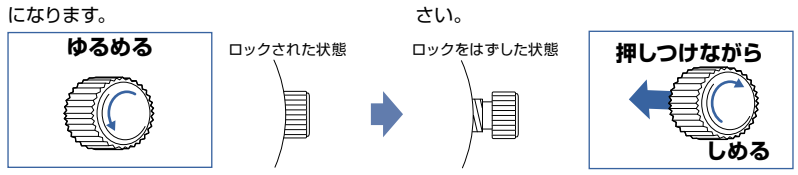
ねじロック式りゅうずについて

誤操作の防止と防水性の向上のために、使わないときにりゅうずをねじでロックできる構造です。

●りゅうずを操作するときはロックをはずしてください。
●操作が終わったらロックをしてください。

【ロックのはずしかた】
りゅうずを左（下方向）に回してください。ねじがゆるんで、りゅうずが操作できるようになります。

【ロックのしかた】
りゅうずを時計本体に軽く押しつけながら右（上方向）に止まるところまで回してください。



※ ロックをするときは、ねじのかみあい具合に注意してゆっくりと押しながら回してください。無理に押し込んだり、しめすぎると、ねじ部（ケース）を壊す恐れがありますのでご注意ください。
※ りゅうずをねじ込んでいる時に若干のクリック感がありますが、これはぜんまいが巻き上げられる感覚が伝わっているものですので、問題はありません。

ぜんまいの巻き上げについて

この時計は自動巻（手巻付き）です。
腕に着けてご使用いただくと、自然な腕の動きでぜんまいが自動的に巻き上がります。止まっている時計を駆動させるときは、りゅうずを回してぜんまいを巻き上げることをおすすめします。

■ 巻き上げのめやす

自動巻：1日あたり 12 時間の携帯で、連続して3～5日間使用すると、フル巻き上げの状態になります。

手巻　：りゅうずを 5 回転させると、約 10 時間ぶん巻き上げることができます。

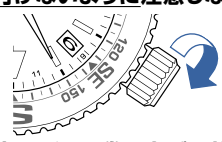
ぜんまいの巻き上げ状態については、パワーリザーブ表示を確認してください。
→ パワーリザーブ表示について　P.12

※ この時計のぜんまいは、必要以上に巻き上がらない構造になっています。
フル巻き上げの状態から更にりゅうずを回しても、ぜんまいはそれ以上巻き上がりません。りゅうずを回し続けても時計が壊れることはありませんが、無理な操作はお控えください。
※ 低温下(0℃以下)では、パワーリザーブ表示が1／6以上の状態でご使用ください。時計が止まる可能性があります。

■ りゅうずを使ったぜんまいの巻き上げかた（手巻）

1 りゅうずのロックをはずす
→ ねじロック式りゅうずについて　P.9

2 りゅうずを押し付けないように注意しながら、矢印の方向にゆっくり回す



3 パワーリザーブ表示がフル巻き上げの状態になるまで、ぜんまいを巻き上げる
→ パワーリザーブ表示の見かた　P.13
秒針が動いていることを確認してください。

フル巻き上げの状態

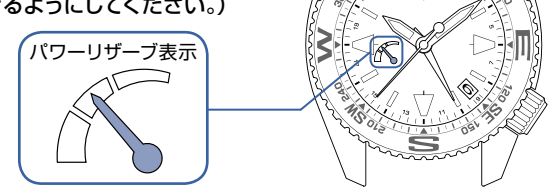
4 りゅうずをロックする
→ ねじロック式りゅうずについて　P.9

※ 巻き上げに続いて時刻や日付を合わせるときは、りゅうずをロックせずにそのまま操作してください。
→ 時刻・日付の合わせかた　P.14
※ りゅうずを左に回してもぜんまいは巻き上がらず、空回りする構造になっています。

パワーリザーブ表示について

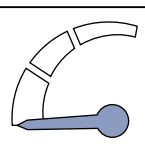
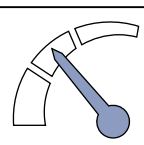
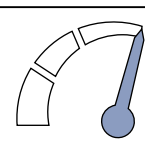
パワーリザーブ表示で、ぜんまいの巻き上げ状態（持続時間）のめやすが確認できます。

時計を腕からはずして置いておくときは、次に使用（携帯）するときまで動き続けるかどうかをパワーリザーブ表示で確認し、必要に応じてぜんまいを巻き上げてください。
（時計を止めないようにして使い続けるためには、余裕を持った時間ぶんを巻き上げるようにしてください。）



※ 持続時間はお客様の使用状況（時計を携帯、使用する時間や運動量など）によって異なります。
※ 1日の使用時間が短いときは、パワーリザーブ表示を確認の上、必要に応じてぜんまいを巻き上げてください。

■ パワーリザーブ表示の見かた

パワーリザーブの状態			
ぜんまいの状態	**フル巻き上げ**	**半分程度**	**巻き上げなし**
持続時間	約72時間 （約3日間）	約36時間 （約1日半）	時計が止まっている または 止まる直前の状態

時刻・日付の合わせかた

■ 時刻と日付の合わせかた

時刻と日付の両方を合わせるときは、24 時針と分針を最初に合わせ、その後で日付と時針を合わせます。

※ 小の月（2、4、6、9、11 月）が終わった翌日などに日付合わせのみを行うときは、「日付の合わせかた　P.18」を参照ください。

まず、24 時針と分針を合わせます。

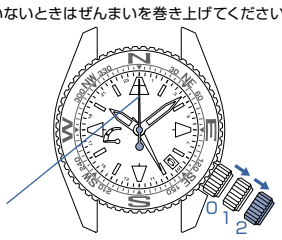
1 時計が動いていることを確認する

※ 操作は、必ず時計が動いている状態で行ってください。動いていないときはぜんまいを巻き上げてください。
→ りゅうずを使ったぜんまいの巻き上げかた（手巻）　P.11

2 りゅうずのロックをはずす

→ ねじロック式りゅうずについて　P.9

3 秒針が0秒位置にあるときにりゅうずを2段目まで引き出し、秒針を止める



秒針が 0 秒位置のとき、
りゅうずを 2 段引く

4 時計回りに針が進むように、りゅうずを矢印の方向に回し、24 時針と分針の時刻を合わせる

24 時針と分針を、合わせたい時刻の 10 分ほど手前から、ゆっくり進めて合わせてください。

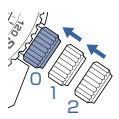
※ 時針も合わせて動くため、合わせたい時刻とは異なる時刻を指していたり、日付が変わることがありますが、まず先に、分針と 24 時針を合わせてください。

24 時針と分針が
時計回りに
進むように合わせる

5 りゅうずを押し込む

これで 24 時針、分針、秒針が合った状態になります。

※ 秒合わせには時報などが便利です。



次のページに続く

続いて、日付と時針を合わせます。

6 りゅうずを 1 段目まで引き出す

※ 時計は動き続けています。

りゅうずを 1 段引く

7 りゅうずを回して日付と時針を合わせる

時針を 2 周させるごとに、日付が「1 日ぶん」修正されます。りゅうずを回したときに日付が変わるところが午前 0 時です。午前・午後を確認して時刻を合わせてください。

※ りゅうずはどちらの方向へも回せますが、できるだけ日付修正が少ない方向に回してください。
※ りゅうずを回すときは、時針の 1 時間単位の動きを確認しながら、ゆっくりと回してください。
※ 時針を合わせているときに、他の針が少し動くことがありますが、故障ではありません。

時針が逆回りに動く

時針が
時計回りに動く

8 りゅうずを押し込む

りゅうずを押し込む

9 りゅうずをロックする

→ ねじロック式りゅうずについて　P.9

■ より正確に時刻を合わせるために

スプリングドライブの構造上、下記の点に注意しながら操作していただくとより正確に時刻が合わせられます。

・時刻を合わせる前に、ぜんまいを充分に巻き上げてください。
（パワーリザーブ表示を見て、フル巻き上げの状態にしてください。）

・止まっている時計を駆動させ時刻を合わせるときは、ぜんまいを充分に巻き上げ、30秒以上秒針が動いてから、りゅうずを2段目に引き出してください。

・りゅうずを2段目まで引き出すと秒針が止まります。秒針を止めている時間は30分以内にしてください。それ以上の時間りゅうずを引き出していたときは、一旦りゅうずを押し込み、30秒以上秒針が動いてから時刻合わせを行ってください。

・時針を逆回りに動かし、午前 0 時を通過させて、午後 9 時から午前 0 時に合わせるときは、午後 8 時まで時針を戻してから合わせてください。（日付を戻すための動作です。）

■ 日付の合わせかた

この時計の日付表示は、1日～31日となっています。小の月（2、4、6、9、11 月）が終わった翌日などに、日付合わせを行ってください。
時針と日付は連動して動きます。日付を合わせるには、時針を 2 周させて 1 日分の日付修正を行います。

1 時計が動いていることを確認する

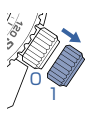
※ 操作は、必ず時計が動いている状態で行ってください。動いていないときはぜんまいを巻き上げてください。
→ りゅうずを使ったぜんまいの巻き上げかた（手巻）　P.11

2 りゅうずのロックをはずす

→ ねじロック式りゅうずについて　P.9

3 りゅうずを 1 段目まで引き出す

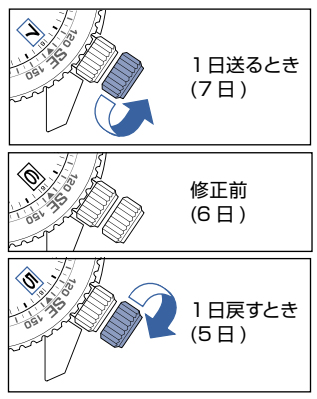
※ 時計は動き続けています。



りゅうずを 1 段引く

4 りゅうずを回して日付を合わせる

りゅうずを回して、時針を2周させるごとに、日付が「1日ぶん」修正されます。



1日送るとき
（7日）

修正前
（6日）

1日戻すとき
（5日）

りゅうずを左（矢印の方向）に回す：
日付が1日送られます。

※ りゅうずはどちらの方向へも回せますが、できるだけ日付修正が少ない方向に回してください。
※ りゅうずを回すときは、時針の 1 時間単位の動きを確認しながら、ゆっくりと回してください。
※ 時針を合わせているとき、他の針が少し動くことがありますが故障ではありません。

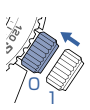
りゅうずを右（矢印の方向）に回す：
日付が1日戻ります。

次のページに続く

5 りゅうずを回して時針を現在の時刻に合わせる

午前・午後を確認しながら合わせてください。日付が変わるところが午前0時です。

6 りゅうずを押し込む



りゅうずを押し込む

7 りゅうずをロックする

→ ねじロック式りゅうずについて　P.9

※ 時針を逆回りに動かし、午前 0 時を通過させて、午後 9 時から午前 0 時に合わせるときは、午後 8 時まで時針を戻してから合わせてください。（日付を戻すための動作です。）

■ 24 時針の使いかた

24 時針には以下の 3 つの使いかたがあります。

●午前・午後を区別する（通常の使いかた）

時分針が示す時刻を 24 時間制で表示します。

【例】　時針・日付：日本
　　24 時針　：日本

日本：6 日午前 10 時 8 分のとき

●簡易方位計として使う（24 時針が現在の時刻のとき）

方位付き回転ベゼルを使って、方位を知ることができます。

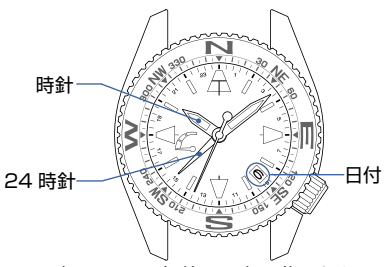
→ 簡易方位計の使いかた　P. 28

● 2 つの地域の時刻を表示させる（デュアルタイムとして使う）

時分針が示す時刻とは異なる地域の時刻を表示できます。
表示のしかたは2通りあります。状況に合わせて使い分けてください。

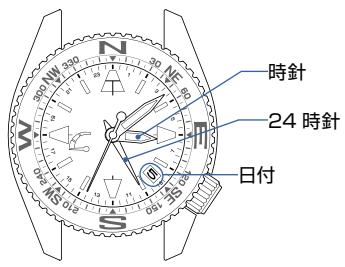
→ 時差修正機能の使いかた　P.23
→ 時刻と日付の合わせかた　P.14

【例 1】 時針・日付 ：A 地域（日本）
24 時針　：B 地域（ホノルル）



日本　　：6 日午前 10 時 8 分のとき
ホノルル：5 日午後 3 時 8 分のとき

【例 2】 時針・日付 ：B 地域（ホノルル）
24 時針　：A 地域（日本）



時差修正機能について

時差のある地域で使用するときなどに、簡単にその地域の時刻に合わせられます。
時刻を修正するときに時計を止めることがありません。
時針と日付は連動して動きます。時針を合わせることで、時差を合わせたい地域の日付に修正されます。
時差は 1 時間単位で合わせることができます。

■ 時差修正機能の使いかた

1 時計が動いていることを確認する

※ 操作は、必ず時計が動いている状態で行ってください。動いていないときはぜんまいを巻き上げてください。
→ りゅうずを使ったぜんまいの巻き上げかた（手巻）　P.11

2 時分針・日付が、時差を合わせる前の地域の時刻に合っているか確認する

→ 時刻と日付の合わせかた　P.14

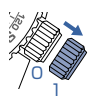
3 りゅうずのロックをはずす

→ ねじロック式りゅうずについて　P.9

次のページに続く

4 りゅうずを 1 段目まで引き出す

※ 時計は動き続けています。

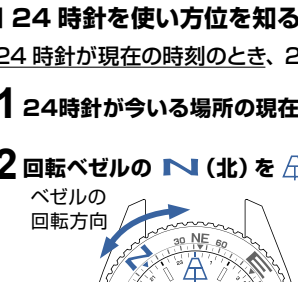


りゅうずを 1 段引く

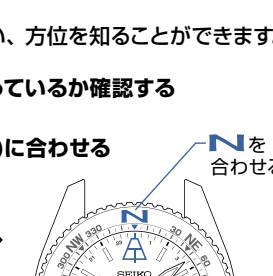
5 りゅうずを回して日付と時針を、合わせたい地域の時刻に合わせる

日付、午前・午後を確認して合わせてください。

※「世界の主な地域の時差一覧　P.26」を参考に合わせてください。
※ この操作では時針と日付が連動して動きます。時刻の午前・午後が合っていないと、日付が半日ずれることがあります。
りゅうずを回したときに日付が変わるところが午前0時です。



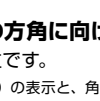
マイナス1時間



プラス 1 時間

※ りゅうずを回すときは、時針の1時間単位の動きを確認しながらゆっくりと回してください。
※ 時針を合わせているとき、他の針が少し動くことがありますが故障ではありません。

6 りゅうずを押し込む



りゅうずを押し込む

7 りゅうずをロックする

→ ねじロック式りゅうずについて　P.9

※ 時針を逆回りに動かし、午前 0 時を通過させて、午後 9 時から午前 0 時に合わせるときは、午後 8 時まで時針を戻してから合わせてください。（日付を戻すための動作です。）

■ 世界の主な地域の時差一覧

※ 時差を修正するときは「時差修正機能の使いかた　P.23」を参照ください。

代表都市名	日本からの時差	UTC からの時差	その他の都市
ウェリントン★	+3時間	+12時間	フィジー諸島、オークランド★
ヌーメア	+2時間	+11時間	ソロモン諸島
シドニー★	+1時間	+10時間	グアム島、ハバロフスク★
東京	±0時間	+9時間	ソウル、平壌
香港	−1時間	+8時間	マニラ、北京、シンガポール
バンコク	−2時間	+7時間	ジャカルタ
ダッカ	−3時間	+6時間	
カラチ	−4時間	+5時間	タシケント★
ドバイ	−5時間	+4時間	
モスクワ★	−6時間	+3時間	メッカ、ナイロビ
カイロ★	−7時間	+2時間	アテネ★、イスタンブール★

協定世界時（UTC）：Coordinated Universal Time ＝ コーディネイテッド ユニバーサルタイム
UTC は国際協定により決められた世界共通の標準時です。全世界で時刻を記録する際に公式な時刻として使われています。天文学的に決められる世界時（GMT：グリニッジ標準時）に、うるう秒を加えてずれの無いように調整されたものです。

★印の地域ではサマータイムが導入されています。（08/10 月現在）

代表都市名	日本からの時差	UTC からの時差	その他の都市
パリ★	−8時間	+1時間	ローマ★、アムステルダム★
ロンドン★	−9時間	±0時間	カサブランカ
アゾレス諸島★	−10時間	−1時間	
リオデジャネイロ★	−12時間	−3時間	
サンティアゴ★	−13時間	−4時間	
ニューヨーク★	−14時間	−5時間	ワシントン★、モントリオール★
シカゴ★	−15時間	−6時間	メキシコシティー★
デンバー★	−16時間	−7時間	エドモントン★
ロサンゼルス★	−17時間	−8時間	サンフランシスコ★
アンカレッジ★	−18時間	−9時間	
ホノルル	−19時間	−10時間	
ミッドウェー島	−20時間	−11時間	

※ 世界各地には協定世界時（UTC）を基準にした時刻の差、時差があります。世界各地は主に1時間ごとの時差を持つ24のタイムゾーンに分けられており、地球1周で24時間（1日）になるように、国際的に運用しています。
国または地域によっては個別にサマータイム（夏時間）が設定されています。
※ サマータイムは時差＋1時間で、夏の間に時刻を1時間進めて、昼間の時間を長くする制度です。
※ 時差、及びサマータイムは、国または地域の都合により変更される場合があります。

簡易方位計の使いかた

方位付き回転ベゼルと 24 時針または時針を使って、方位を知ることができます。
北半球でのみ使用可能ですが、緯度の低い地域（北回帰線より南）では季節により利用できない場合があります。

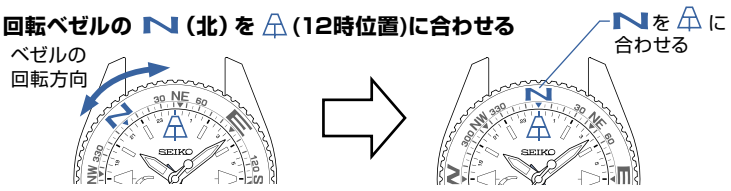
※ 簡易方位計であり、正確な方位を知るためのものではありません。

■ 24 時針を使い方位を知る

24 時針が現在の時刻のとき、24 時針を使い、方位を知ることができます。

1 24時針が今いる場所の現在の時刻に合っているか確認する

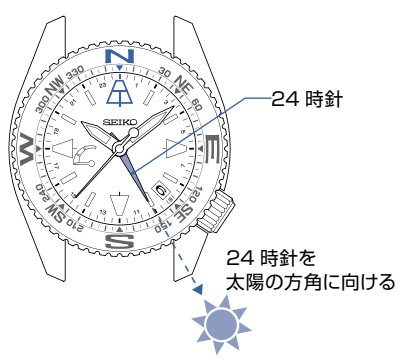
2 回転ベゼルの N（北）を △（12時位置）に合わせる



3 時計を水平に保ち、24 時針を太陽の方角に向ける

回転ベゼル上の方位表示がその地点の方位です。

※ 回転ベゼルには方位（N: 北、E: 東、W: 西、S：南）の表示と、角度が数字で示されています。



■ 時針を使い方位を知る

時針が現在の時刻のとき、時針を使い、方位を知ることができます。

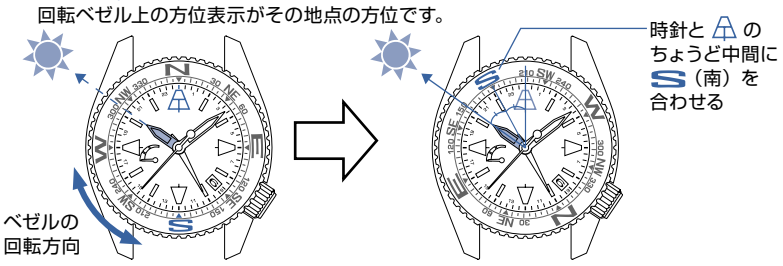
1 時針が今いる場所の現在の時刻に合っているか確認する

2 時計を水平に保ち、時針を太陽の方角に向ける

時針と12時位置のちょうど中間が南になります。

3 時針と ▲（12時位置）の中間に回転ベゼルの S（南）を合わせる

回転ベゼル上の方位表示がその地点の方位です。

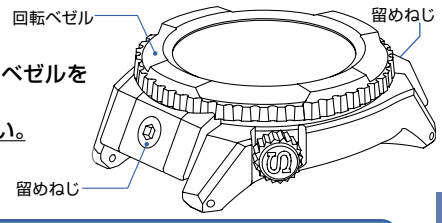


※ 回転ベゼルには方位（N: 北、E: 東、W: 西、S：南）の表示と、角度が数字で示されています。

ケース構造について

特殊なケース構造になっています。
下記内容に注意し、ご使用ください。

12 時位置、6 時位置の2か所に回転ベゼルを固定するための留めねじがあります。
留めねじは絶対にゆるめないでください。



⚠注意

・この回転ベゼルを固定している留めねじは、絶対にゆるめないでください。
故障や紛失の原因になります。
※ 留めねじに異常を発見した場合は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご相談ください。
・ケースは、厚く特殊な構造をしています。携帯時に他のものにぶつけるなどして、ケガをする可能性もありますので、携帯中は十分な注意が必要です。

パーソナルデータについて

時計の裏側に、パーソナルデータを刻印できるようになっています。
刻印内容は、名前、国籍、血液型、生年月日の 4 つです。自分のものである証となり、かつ緊急非常事態時における対応に役立つものとなります。

項目（例）	既に刻印されている文字	刻印例
①名前（K.M）	NAME	K.M
②国籍（日本）	NATIONALITY	JPN
③血液型　（Rh+AB 型）	BLOOD TYPE Rh	＋AB
④生年月日（1965 年 9 月 23 日）	BIRTH DAY	23-09-'65

【刻印例の解説】
①名前は、イニシャルで表現しています。
②国籍については、英字略語 3 文字での表現となっております。
③血液型は、A・B・O・AB 型と Rh の+と−について 3 文字以内で刻印します。
例　Rh +の O 型の人は　＋O
　　Rh −の A 型の人は　−A　となります。
④生年月日は、西暦の下 2 桁と月、日を使い日 - 月 - 年の順に並べます。
この順序で刻印することによって世界中で認識され易くなります。
例　1965 年 9 月 23 日生まれの人は「23-09-'65」となります。

●刻印例

【刻印前】

【刻印後】

※ 刻印については、有料となります。時計の価格には含まれておりません。お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
※ 刻印はケース本体に直接施しますので、後から刻印を変更することはできません。
刻印をご注文される際には、事前に刻印内容をよくご確認の上お間違えのないようにお願いいたします。

お手入れについて

●日ごろからこまめにお手入れしてください

・水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るように心がけてください。
すきま（金属バンド、りゅうずまわり、裏ぶたまわりなど）の汚れは、
柔らかい歯ブラシが有効です。
・海水に浸けた後は、必ず真水でよく洗ってからふき取ってください。

●りゅうずは時々回してください

・りゅうずのさびつきを防止するために、時々りゅうずを回してください。
・ねじロック式りゅうずの場合も同様です。「ねじロック式りゅうずについて」 → P.9

性能と型式について

時計の裏側でも性能と型式の確認ができます。

※ 上の図は例であり、お買い上げいただいた時計とは異なる場合があります。

防水性能について

お買い上げいただいた時計の防水性能を
下記の表でご確認の上ご使用ください。
（「P.35」をご覧ください）

裏ぶた表示	防水性能	お取扱方法
表示なし	非防水です。	水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。	日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。 ⚠警告 水泳には使用しないで下さい。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水で 5 気圧防水です。	水泳などのスポーツに使用できます。
WATER RESISTANT 10（20）BAR	日常生活用強化防水で 10（20）気圧防水です。	空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。

⚠警告

この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください

BAR（気圧）表示防水時計はスキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる苛酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウオッチをご使用ください。

⚠注意

※ 万一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。お早めに、お買い上げ店･弊社お客様相談窓口（巻末に記載）にご相談ください。

水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください

時計内部に水分が入ることがあります。

⚠注意

水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください

防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスが錆びることにより、防水不良になる恐れがあります。

入浴やサウナの際はご使用を避けてください

蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めてしまうからです。

直接蛇口から水をかけることは避けてください

水道水は非常に水圧が高く、日常生活用強化防水の時計でも防水不良になる恐れがあります。

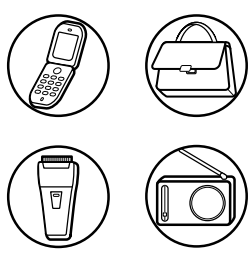
耐磁性能について（磁気の影響）

身近にある磁気の影響を受け、時刻が狂ったり止まったりすることがあります。

（「P.35」をご覧ください）

裏ぶた表示	お取扱方法
表示なし	磁気製品より 10 ｃm以上遠ざける必要があります。
⊂⊃	磁気製品より 5 ｃm以上遠ざける必要があります。（JIS 水準１種）
⊂⊃	磁気製品より 1 ｃm以上遠ざける必要があります。（JIS 水準２種）

時計に影響を及ぼす身の周りの磁気製品例



携帯電話（スピーカー部）	磁気健康バンド
バッグ（磁石の止め金）	磁気ネックレス
交流電気かみそり	磁気健康マット
携帯ラジオ（スピーカー部）	磁気健康まくら
電磁調理器	など

この時計が磁気の影響を受ける理由	スプリングドライブに内蔵されている調速機構は磁石を使用しており、外からの強い磁力で互いに影響し合い、調速機構が正常に働かなくなるためです。

バンドについて

バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

●金属バンド

・ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。
・手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそで口が黄色や金色に汚れる原因になります。
・水や汗・汚れは、早めに柔らかな布でふき取ってください。
・バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。
（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
・チタンバンドでも、ピン類に強度に優れたステンレスが使用されているものがあり、ステンレスからさびが発生することがあります。
・さびが進行すると、ピンの飛び出しや抜けが発生し、時計を脱落させてしまうことがあります。また、逆に中留が外れなくなることがあります。
・万が一ピンが飛び出している場合は、怪我をする恐れがありますので、ただちに使用をやめて修理をご依頼ください。

●皮革バンド

・水や汗、直射日光には弱く、色落ちや劣化の原因になります。
・水がかかったときや汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで、吸い取るように軽くふいてください。
・直接日光にあたる場所には放置しないでください。
・色の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。
・時計本体が日常生活用強化防水で 10（20）気圧防水になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、入浴中や水泳・水仕事などでのご使用はお控えください。

●ポリウレタンバンド

・光で色があせたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
・特に半透明や白色・淡い色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。
・汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。
（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
・弾力性がなくなり、ひび割れを生じたら取り替え時期です。

かぶれやアレルギーについて	バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れ、もしくはバンドとのすれなどの不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。
バンドサイズのめやすについて	バンドは多少余裕をもたせ、通気性をよくしてご使用ください。時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。

ダイバーアジャスターの使いかた

バンドの長さを簡単に調節できる中留の機構です。
防寒着などの上に時計を着用する際などにお役立てください。

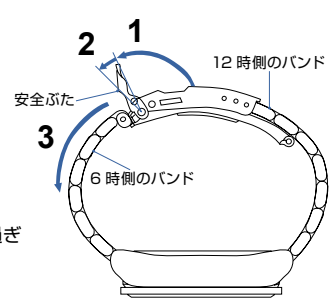
1 安全ぶたを90度起こす

2 安全ぶたをさらに 20 度倒し、そのまま軽く押さえる

・多少抵抗がありますが、軽い力で倒れますので力を入れすぎないようにご注意ください。

3 6 時側のバンドをバンドのカーブに沿う方向に（曲線を描くように）引く

・この操作も軽い力で出来ますので、力を入れ過ぎないようにしてください。
・スライダー（次のページ図参照）は約 30mm 伸びます。無理に引き出さないようにご注意ください。

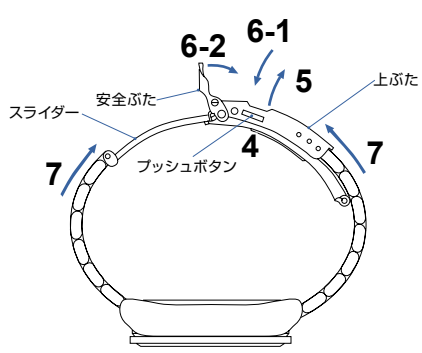


4 プッシュボタンを押す

5 上ぶたを持ち上げて、中留を開き、手首につける

6 上ぶた（6-1）、安全ぶた（6-2）の順にふたを閉じる

7 時計をつけていない方の手で、バンドを適当なところまで縮める



ルミブライトについて

ルミブライトは、放射能などの有害物質をまったく含んでいない環境・人に安全な蓄光（蓄えた光を放出する）物質です。太陽光や照明のあかりを短時間（約 10 分間：500 ルクス以上）で吸収して蓄え、暗い中で長時間（約 3 時間～ 5 時間）光を放つ夜光です。
なお、蓄えた光を発光させていますので、輝度（明るさ）は時間が経つにしたがって、だんだん弱まっていきます。また、光を蓄える際のまわりの明るさや、時計との距離、光の吸収度合いにより、光を放つ時間には多少の誤差が生じることがあります。

＜照度のめやすについて＞

環　境		明るさ（照度）のめやす
太陽光	晴れ	100,000 ルクス
	くもり	10,000 ルクス
屋内（昼間窓際）	晴れ	3,000 ルクス以上
	くもり	1,000 ～ 3,000 ルクス
	雨	1,000 ルクス以下
照明（白色蛍光灯 40W の下で）	1m	1,000 ルクス
	3m	500 ルクス（通常室内レベル）
	4m	250 ルクス

MEMO

保証について

取扱説明書にそった正常なご使用により、お買い上げ後１年以内に不具合が生じた場合には、下記の保証規定によって無料で修理・調整いたします。

・保証の対象部分

時計本体（ムーブメント・ケース）および金属バンド

・保証の適用除外

保証期間内あるいは保証対象部分であっても、次のような場合は有料になります。

・皮革・ウレタン・布などのバンドの交換
・事故または不適切な取り扱いによって生じた故障および損傷
・使用中に生じるキズ・汚れなど
・火災・水害・地震などの天災地変による故障および損傷
・保証書記載項目のすべてが記入された保証書のみが有効です。
故意に字句を書き替えた場合は、規定の無料修理は受けられません。

**保証は、保証書に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。
これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
保証書は日本国内のみ有効です。**

・保証を受ける手続き

・保証対象の不具合が生じた場合は、時計と別紙保証書をご持参の上、お買い上げ店にご依頼ください。
・お買い上げ店の保証が受けられない場合には、「セイコーウオッチ株式会社　お客様相談窓口」に保証書を添えてご依頼ください。

・その他

・修理の際に、ムーブメントを交換させていただいたり、ケース・文字板・針・ガラス・バンドなどに一部代替品を使用させていただくことがありますので、ご了承ください。（使用部品の保有期間は通常 7 年を基準としています。）
・金属バンドなどの調整は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。上記以外の販売店での調整は有料になります。

アフターサービスについて

・修理用部品について

・この時計の修理用部品の保有期間は、通常 7 年を基準としています。
・修理の際、一部代替品を使用させていただくことがありますので、ご了承ください。

・分解掃除による点検調整（オーバーホール）について

・長くご愛用いただくために、3～4年に1度程度の分解掃除による点検調整（オーバーホール）をおすすめします。この時計のムーブメントは、機構の性質上、動力を伝達する歯車部分に常に力が加わっています。これらが常に機能するためには、定期的な部品の洗浄、油の交換、精度の調整、機能チェック、消耗部品の交換などが大切です。特に、お買い上げ後最初の分解掃除による点検調整（オーバーホール）を行うことが、長く使用するためには重要です。
・ご使用状況によっては、機械の保油状態が損なわれたり、油の汚れなどによって部品が磨耗し、止まりにいたることがあります。また、パッキン等の部品の劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。
分解掃除による点検調整（オーバーホール）を、お買い上げ店にご指定ください。

・部品交換のときは、「純正部品」とご指定ください。
・分解掃除による点検調整（オーバーホール）の際には、パッキンやバネ棒の交換もあわせてご依頼ください。

・保証と修理について

・修理や分解掃除による点検調整（オーバーホール）の際は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
・保証期間内の場合は、必ず保証書を添えてください。
・保証内容は保証書に記載したとおりです。
保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。

こんなときは

現 象	考えられる原因	このようにしてください	参照ページ
時計が止まった	ぜんまいが「巻き上げなし」の状態になっている（→ パワーリザーブの表示の見かた　P.13）	ぜんまいを巻き上げてください。	P.10
毎日使用しているが、パワーリザーブ表示が上がらない	携帯時間が少ないか、あるいは腕の動きが少ない	携帯する時間を長くしてください。または、パワーリザーブ表示に注意し、時計をはずす際に、次に携帯するまでの身に着けない時間のぶんを、りゅうずを回してぜんまいを巻き上げておいてください。	P.10
時計が一時的に進む／遅れる	暑いところ、または寒いところへ放置した	常温に戻れば元の精度に戻ります。時刻を合わせ直してください。この時計は気温5℃～35℃で腕に着けたときに安定した時間精度が得られるように調整してあります。	P.14
	磁気を発生するもののそばに置いた（P.41）	磁気を遠ざけると、元の精度に戻ります。時刻を合わせ直してください。元に戻らない場合は、お買い上げ店にご相談ください。	P.14
	落とした、強くぶつけた、または激しいスポーツをしたなど、強い衝撃や振動が加えられた	時刻を合わせ直してください。元に戻らない場合は、お買い上げ店にご相談ください。	P.14
ガラスのくもりが消えない	パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った	お買い上げ店にご相談ください。	–
パワーリザーブ表示の残量があるのに時計が止まった	低温下（0℃以下）に放置した	低温下（0℃以下）では、パワーリザーブ表示が１／６以下になると時計が止まることがあります。りゅうずを回してぜんまいを巻いてください。	P.10
止まっている時計を駆動させた直後、時刻合わせをしたら、秒針の運針が早く見えた	動き始めのときは調速機構が働くまで、やや時間がかかります。（故障ではありません）	調速機構がはたらくまでに数秒間かかります。より正確に時刻を合わせるには、３０秒以上秒針が動いてから、時刻合わせをしてください。	P.14
日付が日中に変わる	時刻が１２時間ずれている	12 時間、時針を進めて時刻を合わせ直してください。	P.14

※ このほかの現象についてはお買い上げ店、またはお客様相談室にご相談ください。

製品仕様

1. 水晶振動数‥‥ 32,768Hz（Hz=1 秒間の振動数）
2. 精度‥‥‥‥‥ 平均月差 ±15秒以内（日差±1秒相当）
（ただし、気温5℃～35℃において腕に着けた場合）
3. 作動温度範囲‥ −10℃～+60℃
（低温下（0℃以下）では、パワーリザーブ表示が1／6以上の状態で
ご使用ください。）
4. 駆動方式‥‥‥ ぜんまい巻＜自動巻（手巻付き）＞
5. 表示機能‥‥‥ 時、分、秒、24時針、日付、パワーリザーブ
6. 持続時間‥‥‥ 約72時間（約3日間）
（パワーリザーブ表示がフル巻き上げ状態の場合）
※使用環境により、持続時間が短くなる可能性があります。
7. 電子回路‥‥‥ 発振・分周・スプリングドライブ制御回路（C-MOS-IC）：1個
8. 運針方式‥‥‥ スイープ運針
9. 使用石数‥‥‥ 30石

※仕様は改良のため予告なく変更することがあります。

Thank you very much for choosing a SEIKO watch.
For proper and safe use of your SEIKO watch, please read carefully the instructions in this booklet before using.

Keep this manual handy for easy reference.

※ Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.

Contents

1. ABOUT THIS PRODUCT
Handling cautions ····· 58
Features ····· 60
Names of the parts and their functions··· 62
Screw lock type crown ····· 63
2. BEFORE USE
How to wind the mainspring ····· 64
Guide for winding state of the mainspring··· 64
How to wind the mainspring by turning the crown by hand ····· 65
Power reserve indicator ····· 66
How to read the power reserve indicator··· 67
3. HOW TO SET THE TIME AND DATE
How to set the time and date ····· 68
How to set the time and date ··· 68
Tips for more accurate time setting··· 71
How to set the calendar ····· 72
How to use the 24-hour hand ··· 75
4. TIME DIFFERENCE ADJUSTMENT FUNCTION
Time difference adjustment function··· 77
How to use the time difference adjustment function ··· 77
List of time zone differences in major regions of the world ··· 80
5. HOW TO USE THE ROTATING COMPASS BEZEL
How to use the rotating compass bezel ··· 82
How to find directions by using the 24-hour hand··· 82
How to find directions by using the hour hand··· 84
6. STRUCTURE OF THE CASE
Structure of the case ····· 85
7. PERSONAL DATA
Personal data ····· 86
8. TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH
Daily care ····· 88
Performance and type ····· 89
Water resistance····· 90
Magnetic resistance (affect of magnetic field)··· 94
Band ····· 96
How to use the Diver Adjuster ····· 98
Lumibrite ····· 100
Guarantee ····· 102
Remarks on after-sales servicing··· 104
9. TROUBLESHOOTING
Troubleshooting ····· 106
10. SPECIFICATIONS
Specifications ····· 108

Handling cautions

⚠WARNING

To indicate the risks of serious consequences such as severe injuries unless the following safety regulations are strictly observed.

・Immediately stop wearing the watch in following cases.
○ If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
○ If the pins protrude from the band.
※ Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.

・Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.
Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessories.
If a baby or child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.

※ Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.

⚠CAUTIONS

To indicate the risks of light injuries or material damages unless the following safety regulations are strictly observed.

・Avoid the following places for wearing or keeping the watch.
○ Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
○ Places where the temperature drops below 5℃ or rises above 35 ℃ for a long time
○ Places of high humidity
○ Places affected by strong magnetism or static electricity
○ Dusty places
○ Places affected by strong vibrations

・If you observe any allergic symptoms or skin irritation
Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist

・Other cautions
○ Do not disassemble or tamper with the watch.
○ Keep the watch out of the reach of babies and children.
Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.

Features

The SEIKO LANDMASTER is equipped with Spring Drive, the unique mechanism made available only by SEIKO technology. It has the following features.

Spring Drive

Spring Drive, the unique mechanism made available only by SEIKO technology, ensures quartz accuracy while using the unwinding power of the mainspring as its sole power source.

■ **Self-winding mechanism** ••• This is a mechanism that uses the natural motion of your arm as the power source to wind the mainspring to power the watch.
→ P.64

■ **Manual-winding mechanism** ••• This is a mechanism that enables you to wind the mainspring by turning the crown by hand to power the watch. This function is convenient especially for winding the mainspring when you start using the watch.
→ P.64

■ **Power reserve indicator** ••• The power reserve indicator shows a winding state of the mainspring (continuous operable time). The watch keeps working for approximately 72 hours (approximately three days) after its mainspring is fully wound.
→ P.66

■ **Glide-motion hand** ••• The second hand of this watch moves around the dial in a perfectly smooth movement.

Other functions

■ **Time Difference Adjustment Function** ••• While in a location with a different time zone from where you live, you can easily set the watch to indicate the local time.
→ P.77

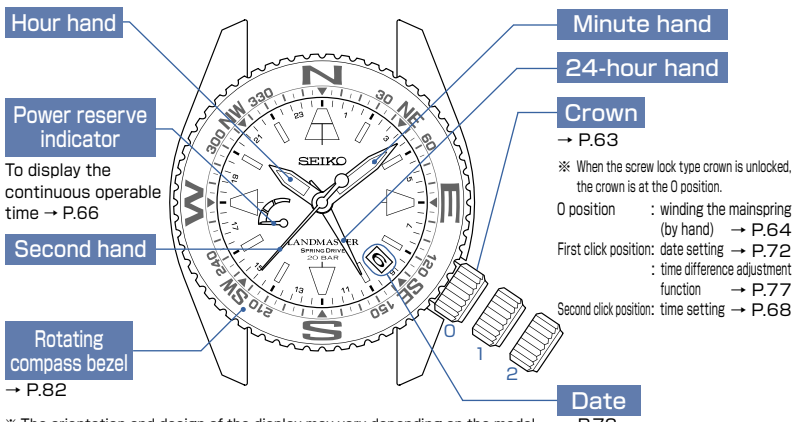
■ **Compass Bezel** ••• The watch is provided with the rotating compass bezel, which enables you to find direction when it is used in combination with the 24-hour hand or hour hand. (For use in the Northern Hemisphere only)
→ P.82

⚠CAUTIONS

・Spring Drive works by the power provided by the mainspring. Remember to check the power reserve indicator and keep the mainspring of the watch sufficiently wound.
→ Power reserve indicator P. 66

・Under a low-temperature condition (below 0℃), keep at least one-sixth of the watch power shown by the power reserve indicator to prevent the watch from stopping.

Names of the parts and their functions


Hour hand
Minute hand
24-hour hand
Power reserve indicator
To display the continuous operable time → P.66
Crown
→ P.63
※ When the screw lock type crown is unlocked, the crown is at the 0 position.
0 position : winding the mainspring (by hand) → P.64
First click position: date setting → P.72
: time difference adjustment function → P.77
Second click position: time setting → P.68
Second hand
Rotating compass bezel
→ P.82
Date
→ P.72

※ The orientation and design of the display may vary depending on the model.

Screw lock type crown

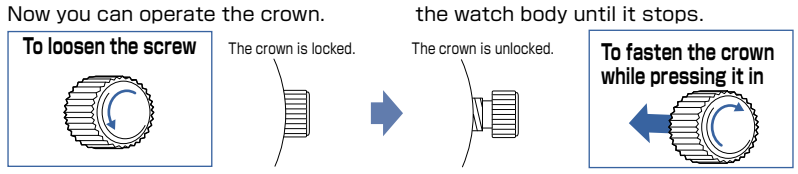
The watch features a screw-lock type crown that can be securely locked when it is not being operated in order to prevent operational errors and to improve the water resistant property.

● **It is necessary to unlock the screw lock type crown before operating it.**

● **In order to prevent operational errors from occurring, once you have finished operating the crown, make sure to relock it.**

【To unlock the crown】
Turn the crown counterclockwise (downward) to loosen the screw. Now you can operate the crown.

【To lock the crown】
Turn the crown clockwise (upward) while gently pressing it in toward the watch body until it stops.



※ When locking the crown, turn it slowly while pressing it with care, ensuring that the screw is properly engaged. Be careful not to forcibly push it in, as doing so may damage the screw hole in the case.

※ While pressing the crown in, you may hear a slight "click" sound as the mainspring is wound. This is not a malfunction.

How to wind the mainspring

This watch is a self-winding watch equipped with a manual winding mechanism. When the watch is worn on the wrist, the motion of your arm automatically winds the mainspring of the watch. When first using a stopped watch, it is recommended that you manually wind the mainspring by turning the crown.

■ Guide for winding state of the mainspring

Self-winding: The mainspring of the watch becomes fully wound when the watch is worn for twelve hours per day for three to five consecutive days.

Manual winding: Five full rotations of the crown will provide the power to run the watch for approximately ten hours.

Observe the power reserve indicator to check the level of the remaining power.
→ power reserve indicator P. 66

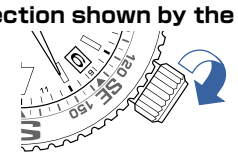
※ The watch employs a device that can prevent the mainspring from being overwound. If you turn the crown after the mainspring is fully wound, the mainspring slips inside, disengaging the winding mechanism. You can continue to turn the crown without damaging the watch, however, please refrain from operating the crown excessively.

※ Under a low-temperature condition (below 0 ℃), keep at least one-sixth of the watch power shown by the power reserve indicator to prevent the watch from stopping.

■ How to wind the mainspring by turning the crown by hand

1 Unlock the crown.
→ screw lock type crown P. 63

2 With extra care so as not to press the crown in, slowly turn it in the direction shown by the arrow to wind the mainspring.



3 Wind the mainspring by turning the crown until the power reserve indicator shows a full-wound state.
→ How to read the power reserve indicator P. 67
Confirm that the second hand is moving.

4 Make sure you relock the crown.
→ Screw lock type crown P. 63

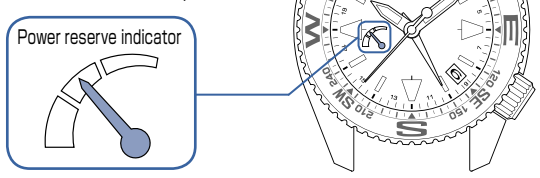
※ In order to set the time and date after winding the mainspring manually, do not relock the crown but continue the procedures.
→ How to set the time and date P. 68

※ If you turn the crown counterclockwise, the mainspring will not be wound, but turned idle.

Power reserve indicator

The power reserve indicator lets you know the winding state of the mainspring (the continuous operable time).

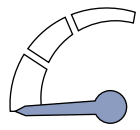
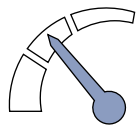
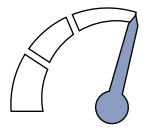
Before removing the watch from your wrist, observe the power reserve indicator to check if the watch has stored enough power to keep running until the next time you wear it. If necessary, wind the mainspring. (To prevent the watch from stopping, wind the mainspring to store the excess power that will allow the watch to run for extra time.)



※ The continuous operable time of the watch may vary depending on actual use conditions, such as the number of hours you wear the watch or the extent of your movement while wearing it.

※ In a case where you wear the watch for a short period of time each day, observe the power reserve indicator to check the level of the remaining power. If necessary, manually wind the mainspring.

■ How to read the power reserve indicator

Power Reserve Indicator			
Winding state of the mainspring	Fully wound	Half wound	Unwound
Number of hours the watch can run	Approximately 72 hours (3 days)	Approximately 36 hours (1.5 days)	The watch either stops or is running down.

How to set the time and date

■ How to set the time and date

To set both the time and the date, set the 24-hour hand and minute hand first, and then set the date and the hour hand.

※ To adjust the date only, on a day such as the next day after a month that has less than 31 days (February, April, June, September and November), refer to "How to set the calendar." P. 72

First, set the 24-hour hand and the minute hand.

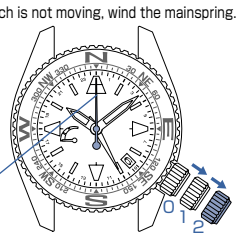
1 Make sure that the watch is working.

※ To carry out this procedure, make sure that the watch is working. If the watch is not moving, wind the mainspring.
→ How to wind the mainspring by turning the crown by hand P. 65

2 Unlock the crown.
→ Screw lock type crown P. 63

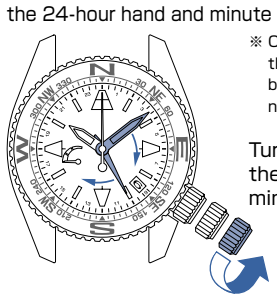
3 Pull out the crown to the second click when the second hand is pointing at the "0" second position. The second hand will stop on the spot.

Pull out the crown to the second click when the second hand is pointing at the "0" second position.



4 Turn the crown to rotate the 24-hour hand and minute hand clockwise and set them to the current time.

From the position about 10 minutes behind the time you wish to set, slowly advance the 24-hour hand and minute hand until they points to the time you wish to set.



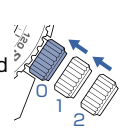
※ Only the 24-hour and minute hands are to be set first. Even if the hour hand is indicating an incorrect time, or the date may be altered depending on the position of the hour hand, it is not necessary to make an adjustment at this stage.

Turn the crown to advance the 24-hour hand and minute hand clockwise.

5 Push the crown in.

The setting of the 24-hour, minute and second hands is now completed.

※ Time signal service is useful for second setting.



Continued on the next page.

Next, set the date and hour hand.

6 Pull the crown out to the first click.

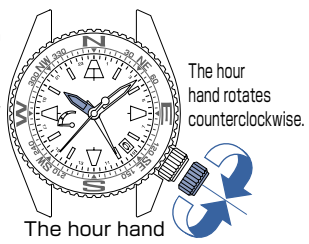
※ The watch keeps moving.

Pull the crown out to the first click.

7 Turn the crown to set the date and the hour hand.

Each time the hour hand makes two full rotations, the date is adjusted for one day. While turning the crown, the moment the date changes is midnight. When setting the hour hand, be sure that AM/PM is set correctly.

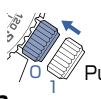
※ The crown can be turned in either direction to adjust the date, however, it is recommended you turn the crown in the direction which enables you to set the date with smaller adjustments.
※ Turn the crown slowly, checking that the hour hand moves in one-hour increments.
※ When adjusting the hour hand, the other hands may move slightly. However, this is not a malfunction.



The hour hand rotates counterclockwise.

The hour hand rotates clockwise.

8 Push the crown in.



Push the crown in.

9 Relock the crown.

→ Screw lock type crown P. 63

■ Tips for more accurate time setting

Keep in mind the following points in order to set the time more accurately.

- Before setting the time, wind the mainspring sufficiently. (Ensure that the power reserve indicator is showing a full-wound state.)
- When starting to use a stopped watch, wind the mainspring sufficiently. To set the time after that, wait for approximately 30 seconds after the second hand starts to move, then pull the crown out to the second click.
- The second hand will stop moving while the crown is at the second click position. Try not to stop the second hand movement for longer than 30 minutes. If it is necessary to remain holding the crown at the second click position for longer than 30 minutes, push the crown back in once, and wait for at least 30 seconds after the second hand restarts moving, and then continue the time setting.
- When you set the time to any time between 9:00 PM and midnight, by turning the hour hand counterclockwise passing midnight, temporarily turn the hour hand back until it shows any time before 8:00 PM, and then carry out the setting. (This procedure is required to adjust the calendar.)

■ How to set the calendar

The watch displays the date from the 1st to 31st every month. Manual calendar adjustment is required on the first day after a month that has less than 31 days: February, April, June, September and November. The calendar is interlocked with the movement of the hour hand. By turning the hour hand two full rotations, the date can be adjusted for one day.

1 Make sure that the watch is working.

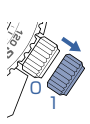
※ To carry out this procedure, make sure that the watch is working. If the watch is not moving, wind the mainspring.
→ How to wind the mainspring by turning the crown by hand P. 65

2 Unlock the crown.

→ Screw lock type crown P. 63

3 Pull the crown out to the first click.

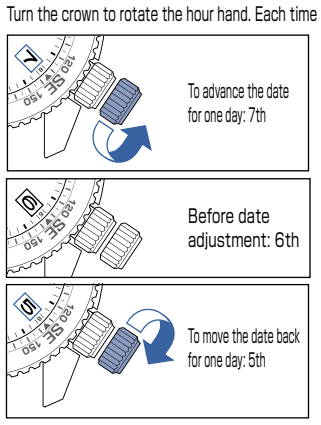
※ The watch keeps moving.



Pull the crown out to the first click.

4 Adjust the date by turning the crown.

Turn the crown to rotate the hour hand. Each time the hour hand makes two full rotations, the date is adjusted for one day.



Turn the crown counterclockwise (in the direction shown by the arrow): the date is advanced for one day.

※ The crown can be turned in either direction to adjust the date, however, it is recommended you turn the crown in the direction which enables you to set the date with smaller adjustments.
※ Turn the crown slowly, checking that the hour hand moves in one-hour increments.
※ When adjusting the hour hand, the other hands may move slightly. However, this is not a malfunction.

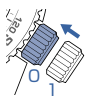
Turning the crown clockwise (in the direction shown by the arrow): the date is set back for one day.

Continued on the next page.

5 Turn the crown to set the hour hand to the current time.

Make sure that AM/PM is set correctly. The moment the date changes is midnight.

6 Push the crown in.



Push the crown in.

7 Relock the crown.

→ Screw lock type crown P. 63

※ When you set the time to any time between 9:00 PM and midnight, by turning the hour hand counterclockwise passing midnight, temporarily turn the hour hand back until it shows any time before 8:00 PM, and then carry out the setting. (This procedure is required to adjust the calendar.)

■ How to use the 24-hour hand

This watch has three different types of 24-hour hand usage.

● 24-hour hand as an AM/PM indicator (standard usage type)

Simply using the 24-hour hand to show the time in 24-hour format.

【Example】 Hour hand, date: Japan
24-hour hand: Japan

Japan: 10:08 AM on 6th

● 24-hour hand as a direction indicator (when the 24-hour hand is set to indicate the current time)

When the 24-hour hand is used in combination with the rotating compass bezel, it can indicate direction.

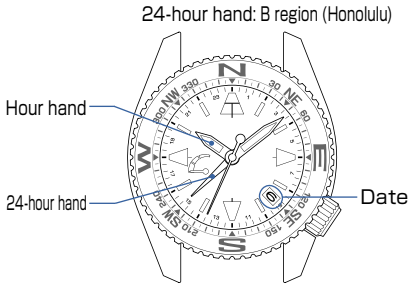
→ How to use the rotating compass bezel P. 82

● 24-hour hand as a dual time indicator

The 24-hour hand can indicate a time different from the time that the hour and minute hand indicate, which is a location in a different time zone area.
The watch offers two display modes which you can select to suit your need and preference.

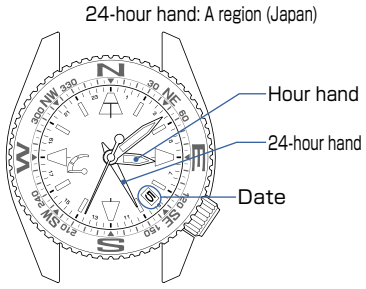
→ How to use the time difference adjustment function P. 77
→ How to set the time and date P. 68

【Example 1】 Hour hand, date: A region (Japan)
24-hour hand: B region (Honolulu)



Japan : 10:08 AM on 6th
Honolulu: 03:08 PM on 5th

【Example 2】 Hour hand, date: B region (Honolulu)
24-hour hand: A region (Japan)



Time difference adjustment function

While using the watch in a location with a different time zone from where you live, you can easily set the watch to indicate the local time.
The time can be adjusted without stopping the watch.
The calendar is interlocked with the movement of the hour hand. If the hour hand is correctly set to the local time, the watch displays the correct date of your current location. The time difference can be adjusted in one-hour increments.

■ How to use the time difference adjustment function

1 Make sure that the watch is working.

※ To carry out this procedure, make sure that the watch is working. If the watch is not moving, wind the mainspring.
→ How to wind the mainspring by turning the crown by hand P. 65

2 Make sure that the hour hand, minute hand and the date correctly indicate the current time and date in the region before changing the time zone.

→ How to set the time and date P. 68

3 Unlock the crown.

→ Screw lock type crown P. 63

Continued on the next page.

4 Pull the crown out to the first click.

※ The watch keeps moving.

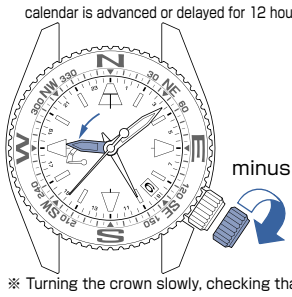
Pull the crown out to the first click.

5 Turn the crown to set the hour hand and date to indicate the time of the region you wish to set.

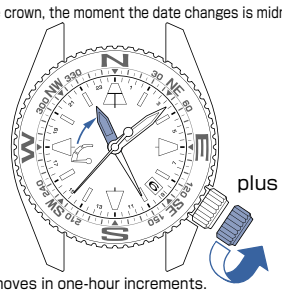
Make sure that the date and AM/PM are correctly set.

※ Refer to "List of time zone differences in major regions of the world." P. 80

※ During this operation, the movement of the calendar and hour hand are interlocked. If AM/PM is not correctly set, the calendar is advanced or delayed for 12 hours. While turning the crown, the moment the date changes is midnight.



minus 1 hour



plus 1 hour

※ Turning the crown slowly, checking that the hour hand moves in one-hour increments.

※ When adjusting the hour hand, the other hands may move slightly. However, this is not a malfunction.

6 Push the crown in.

Push the crown in.

7 Relock the crown.

→ Screw lock type crown P. 63

※ When you set the time to any time between 9:00 PM and midnight, by turning the hour hand counterclockwise passing midnight, temporarily turn the hour hand back until it shows any time before 8:00 PM, and then carry out the setting. (This procedure is required to adjust the calendar.)

■ List of time zone differences in major regions of the world

※ To adjust the time difference, refer to "How to use the time difference adjustment function." P. 77

Regions marked with ★ use daylight saving time (as of August, 2008).

Names of the cities	Time difference from Japan	Time difference from UTC	Other cities
Wellington ★	+ 3 hours	+ 12 hours	Fiji islands, Auckland ★
Nouméa	+ 2 hours	+ 11 hours	Solomon Islands
Sydney ★	+ 1 hour	+ 10 hours	Guam, Khabarovsk ★
Tokyo	± 0 hour	+ 9 hours	Seoul, Pingyang
Hong Kong	− 1 hour	+ 8 hours	Manila, Beijing, Singapore
Bangkok	− 2 hours	+ 7 hours	Jakarta
Dacca	− 3 hours	+ 6 hours	
Karachi	− 4 hours	+ 5 hours	Tashkend ★
Dubai	− 5 hours	+ 4 hours	
Moscow ★	− 6 hours	+ 3 hours	Mecca, Nairobi
Cairo ★	− 7 hours	+ 2 hours	Athens ★, Istanbul ★
Paris ★	− 8 hours	+ 1 hour	Rome ★, Amsterdam ★
London ★	− 9 hours	± 0 hour	Casablanca
Azores ★	− 10 hours	− 1 hour	
Rio de Janeiro ★	− 12 hours	− 3 hours	
Santiago ★	− 13 hours	− 4 hours	
New York ★	− 14 hours	− 5 hours	Washington ★, Montreal ★
Chicago ★	− 15 hours	− 6 hours	Mexico City ★
Denver ★	− 16 hours	− 7 hours	Edmonton ★
Los Angels ★	− 17 hours	− 8 hours	San Francisco ★
Anchorage ★	− 18 hours	− 9 hours	
Honolulu	− 19 hours	− 10 hours	
Midway Islands	− 20 hours	− 11 hours	

※ There are time zone differences based on time offsets from Coordinated Universal Time (UTC), which has been internationally adopted. The world is divided into 24 time zones, and neighboring time zones have a one-hour time difference, so that they correspond to the rotation of the earth which makes one full rotation in 24 hours (1 day). In some regions of the world, daylight saving time is individually observed.

※ Daylight saving time is a system that advances the official local time by one hour during the summer to take advantage of longer daylight hours.

※ The time differences and use of daylight saving time in each region are subject to change according to the governments of the respective countries or regions.

UTC (Coordinated Universal Time): UTC is the universal standard time coordinated through international agreement. It is used as the official time around the world. UTC is determined by adding a leap second to GMT (Greenwich Mean Time), which is determined through astronomical measurement, in order to keep the precise time.

How to use the rotating compass bezel

The rotating compass bezel can indicate direction when it is used in combination with the 24-hour hand or hour hand. The compass is usable only within the Northern Hemisphere, and it may not function properly in lower latitudes (south of the Tropic of Cancer) depending on the time of year.

※ The compass provides only a rough indication of direction, and should not be used where accuracy is critical.

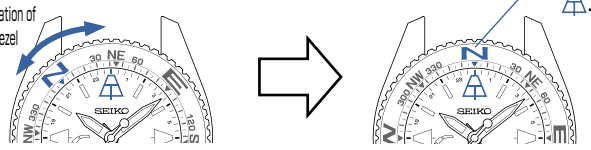
■ How to find a direction by using the 24-hour hand

When the 24-hour hand is set to indicate the current time, the rotating compass bezel can indicate direction when it is used in combination with the 24-hour hand.

1 Make sure that the 24-hour hand is indicating the current time of your current location.

2 Rotate the rotating compass bezel to set N (north) to "▲" (12 o' clock position).

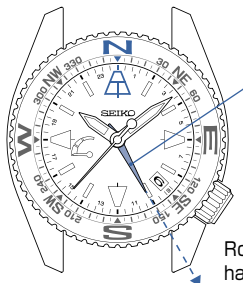
direction of rotation of the compass bezel



Set "N" to "▲."

3 Holding the watch level, rotate the watch so that the 24-hour hand points toward the sun.

On the rotating compass bezel, the directions (N for north, E for east, W for west and S for south) and degrees in numerals are shown.



24-hour hand

Rotate the watch so that the 24-hour hand points toward the sun.

■ How to find a direction by using the hour hand

When the hour hand is set to indicate the current time, the rotating compass bezel can indicate direction when it is used in combination with the hour hand.

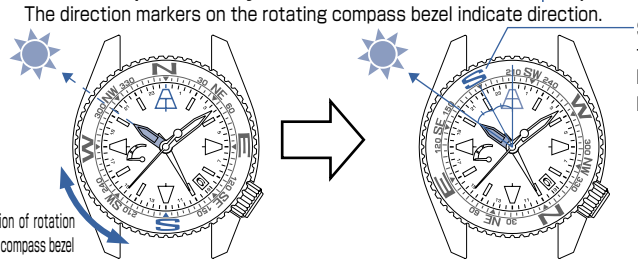
1 Make sure that the hour hand is indicating the current time of your current location.

2 Holding the watch level, rotate the watch so that the hour hand points toward the sun.

The point halfway between the hour hand and 12 o' clock points toward the south.

3 Rotate the rotating compass bezel to set "S" (south) on the rotating compass bezel to the point halfway between the hour hand and "▲" (12 o' clock position).

The direction markers on the rotating compass bezel indicate direction.



Set "S" (south) to the point halfway between the hour hand and "▲."

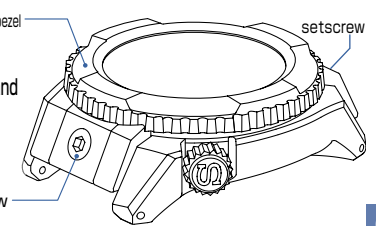
direction of rotation of the compass bezel

※ On the rotating compass bezel, the directions (N for north, E for east, W for west and S for south) and degrees in numerals are shown.

Structure of the case

The case of this watch has a special structure. Take particular note of the following for safe use of the watch.

The two setscrews are mounted at the 12 o'clock position and 6 o'clock position in order to fix the rotating compass bezel. Never loosen those setscrews.



⚠ CAUTION

- Never loosen the setscrews that are used to fix the rotating compass bezel. Doing so may cause malfunction or result in losing the setscrews.
  ※ If you find any problems with the setscrews, consult the retailer from whom the watch was purchased.
- The case of this watch is thick and has a unique shape. While wearing the watch, be careful not to hit the watch against other objects as this may cause injury.

Personal data

On the back case of the watch, your personal data can be engraved.
The personal data includes your name, nationality, blood type and birthday.
Engraving your personal data not only personalizes your watch but also proves that the watch belongs to you, and may assist you especially in an emergency situation.

Item (examples)	Characters already engraved when you purchase the watch	Examples of engravings
① Name (K.M.)	NAME	K.M
② Nationality (Japanese)	NATIONALITY	JPN
③ Blood type (RhD positive AB)	BLOOD TYPE Rh	+ AB
④ Birthday (September 23,1965)	BIRTH DAY	23-09-'65

【Explanation of examples of engravings】
① The name is engraved with initials.
② The nationality is engraved with a three-letter abbreviation.
③ The blood type is engraved within three letters indicating the blood type, A, B, O or AB and RhD negative or positive.
Example Blood type O, RhD positive will be "+O."
Blood type A, RhD negative will be "−A."
④ The birthday is engraved in order of date, month and year. The year is represented by the last two digits. This date-month-year format is globally recognizable.
Example If your birthday is September 23, 1965, it will be engraved as "23-09-'65."

●Example of engraving

【Before engraving】

【After engraving】

※ Engraving will be charged and not included in the price of the watch. To place an engraving order, consult the retailer from whom the watch was purchased.
※ The personal data is engraved directly on the back case of the watch and cannot be altered later. When placing an engraving order, make sure the personal data is correct.

Daily care

● The watch requires good daily care

・Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
・To clean the clearances (around the metallic band, crown or case back), a soft toothbrush is convenient.
・After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.

● Turn the crown from time to time

・In order to prevent corrosion of the crown, turn the crown from time to time.
・The same practice should be applied to a screw lock type crown.
(No need to pull out the screw lock type crown.)
Screw lock type crown → page 63

Performance and type

The case back shows the caliber and performance of your watch

※ The figure above is one example. Performance of your watch is different from above sample.

Water resistance

Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.
(Refer to " P.89 ")

Indication on the case back	Water resistant performance	Condition of use
No indication	Non-water resistance	Avoid drops of water or sweat
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental contact with water in everyday life. ⚠ WARNING Not suitable for swimming
WATER RESISTANT 5 BAR	WWater resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.

⚠WARNING

Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.

The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

⚠CAUTION

※ If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER (listed on the end of a book).

Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.

Water may get inside of the watch.

⚠CAUTION

Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.

Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.

Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.

Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.

Do not pour running water directly from faucet.

The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

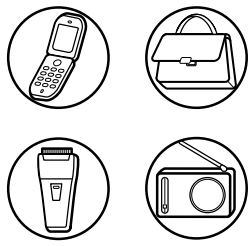
Magnetic resistance (affect of magnetic field)

Affected by nearby magnetism, the watch may temporarily gain or lose time or stop operating.

(Refer to P. 89.)

Indication on the case back	Condition of use
No indication	Keep the watch more than 10 cm away from magnetic products.
⊂I	Keep the watch more than 5 cm away from magnetic products. (JIS level-1 standard)
⊂II	Keep the watch more than 1 cm away from magnetic products. (JIS level-2 standard)

Examples of common magnetic products that may affect watches



Cellular phone (speaker)	Magnetic health belt
Bag (with magnet buckle)	Magnetic necklace
AC-powered shaver	Magnetic health mat
Portable radio (speaker)	Magnetic health pillow
Magnetic cooking device	etc.

The reason why this watch is affected by magnetism	Because the built-in regulating mechanism of Spring Drive is provided with a magnet, with which an external strong magnetic field may interact, a malfunction of the regulating mechanism may result.

Band

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

● Metallic band

- Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
- Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
- Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible.
- To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
  (Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
- Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.
- If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the bracelet, or the clasp may not open.
- If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair.

● Leather band

- A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
- Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
- Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
- Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
- Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant) .

● Polyurethane band

- A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
- Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
- Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
  (Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
- When the band becomes less flexible or cracked, replace the band with a new one.

Notes on skin irritation and allergy	Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.
Notes on the length of the band	Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

How to use the Diver Adjuster

The Diver Adjuster is a bracelet mechanism to adjust the bracelet length of your watch. It is very useful when you wear the watch over a outer wear.

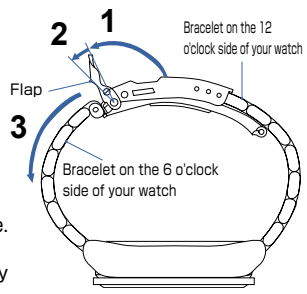
1 Lift up the flap approximately 90˚ until it stands upright.

2 Press the flap down further approximately 20˚, and hold it there.

- You may feel slight resistance, but doing this requires only a light force. Please do not push the flap down forcibly.

3 Lightly pull the bracelet on the 6 o'clock side of the watch along the curved line of the bracelet.

- Again, doing this requires only a light force. Please do not pull the bracelet forcibly.
- The slider can be pulled out approximately 30 mm. Be careful not to pull it out forcibly

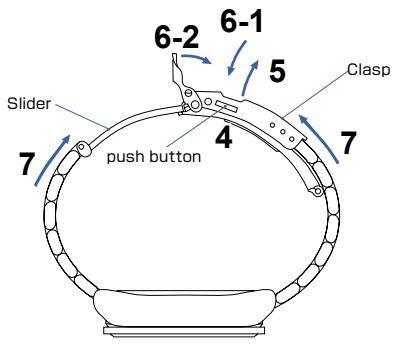


4 Press the push button.

5 Lift up the clasp to release the buckle, and strap the watch on your wrist.

6 Close the clasp first (6-1 in the illustration) and then, the flap (6-2 in the illustration.)

7 With the hand which is not wearing the watch, adjust the length of the slider so that the watch fits well around your wrist.



Lumibrite

If your watch has Lumibrite

Lumibrite is a luminous paint that is completely harmless to human beings and natural environment, containing no noxious materials such as radioactive substance.
Lumibrite is a newly-developed luminous paint that absorbs the light energy of the sunlight and lighting apparatus in a short time and stores it to emit light in the dark.
For example, if exposed to a light of more than 500 lux for approximately 10 minutes, Lumibrite can emit light for 3 to 5 hours.
Please note, however, that, as Lumibrite emits the light it stores, the luminance level of the light decreases gradually over time. The duration of the emitted light may also differ slightly depending on such factors as the brightness of the place where the watch is exposed to light and the distance from the light source to the watch.

Condition		Illumination
Sunlight	Fine weather	100,000 lux
	Cloudy weather	10,000 lux
Indoor (Window-side during daytime)	Fine weather	more than 3,000 lux
	Cloudy weather	1,000 to 3,000 lux
	Rainy weather	less than 1,000 lux
Lighting apparatus (40-watt daylight fluorescent light)	Distance to the watch: 1 m	1,000 lux
	Distance to the watch: 3 m	500 lux (average room luminance)
	Distance to the watch: 4 m	250 lux

Guarantee

Within one year from the date of purchase, we guarantee free repair/adjustment service against any defects according to the following guarantee regulations, provided that the watch was properly used as directed in this instruction booklet.

・Guarantee coverage

The watch body (movement·case) and metallic band.

・Exceptions from guarantee

In following cases, repair/adjustment services will be at cost even within the guarantee period or under guarantee coverage.

- ・Change of leather/urethane/cloth band
- ・Troubles or damage caused by accidents or improper usage
- ・Scratches or grime caused by use
- ・Problems and damage caused by acts of god, natural disasters including fire, floods or earthquakes.
- ・The certificate of guarantee is valid only if all the necessary items are properly filled in. We will not honor an altered or tampered certificate of guarantee for free repair services.

Free repair services are guaranteed only under the period and conditions specified in the certificate of guarantee. It does not affect specific legal rights of a consumer. The certificate of guarantee is valid only in Japan.

・Procedure to claim free repair services

- ・For any defects under guarantee, submit the watch together with the attached certificate of guarantee to the retailer from whom the watch was purchased.
- ・If repair services cannot be provided by the retailer from whom the watch was purchased, contact SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. In this case, the attached certificate of guarantee is also needed.

・Others

- ・The case, dial, hands, glass and bracelet, or parts thereof may be repaired with substitutes if the originals are not available. If necessary, movements will be replaced.
- ・For length adjustment service of a metallic band, ask the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. Other retailers may undertake the service on a chargeable basis.

Remarks on after-sales servicing

・Replacement parts

- ・SEIKO makes it policy to keep a stock of spare parts for this watch usually for 7 years.
- ・Some parts may be replaced with substitutes if the originals are not available.

・Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)

- ・We recommend that you have your watch checked by SEIKO every 3 to 4 years for long-time use of your watch. The movement of this watch has a structure that consistent pressure is applied on its power-transmitting wheels. To ensure these parts work together properly, periodic inspection including cleaning of parts and movement, lubrication, adjustment of accuracy, functional check and replacement of worn parts is needed. Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) within 3 to 4 years from the date of purchase is highly recommended for long-time use of your watch.
- ・According to use conditions, the lubricant retained in the mechanical parts of your watch may deteriorate, abrasion of the parts may occur due to contamination of oil, which may ultimately lead the watch itself to stop. As the parts such as gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture. Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul).

- ・For replacement of parts, please specify “SEIKO parts.”
- ・When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replaced with new ones.

・Notes on guarantee and repair

- ・Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or inspection and adjustment (overhaul).
- ・Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
- ・Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.

Troubleshooting

Troubles	Possible causes	Solutions	Reference
The watch stops operating.	The mainspring is in the “unwound” state. (How to read the power reserve indicator P.67)	Wind the mainspring.	P.64
Even though you wear the watch every day, the power reserve indicator does not move up.	The watch is worn on your wrist only for a short period of time, or the amount of arm movement is small.	Wear the watch for an extended period of time, or when taking off the watch, turn the crown to wind the mainspring if the remaining power shown by the power reserve indicator is not sufficient for the next use.	P.64
The watch temporarily gains or loses time.	The watch has been left in extremely high or low temperatures.	Return the watch to a normal temperature so that it works accurately as usual, and then reset the time. The watch has been adjusted so that it works accurately when it is worn on your wrist under a normal temperature range between 5℃ and 35℃.	P.68
	The watch has been left close to an object with a strong magnetic field. (P.95)	Correct this condition by moving and keeping the watch away from the magnetic source. If this action does not correct the condition, contact the retailer from whom the watch was purchased.	P.68
	You drop the watch, hit it against a hard surface, or wear it while playing active sports. The watch is exposed to strong vibrations.	Reset the time. If the watch does not return to its normal accuracy after resetting the time, contact the retailer from whom the watch was purchased.	P.68
The inner surface of the glass is clouded.	Moisture has entered the watch because the gasket has deteriorated.	Contact the retailer from whom the watch was purchased.	–
The watch stops even though the power reserve indicator is not showing “0.”	The watch has been left at a temperature below 0°C.	If the watch is left at a temperature below 0 °C, it may stop if the power reserve indicator is showing less than one-sixth of the power reserve. In such a case, turn the crown to wind the mainspring.	P.64
Right after starting the watch, it seems that the second hand moves more quickly than usual when setting the time.	When starting the watch, it takes a little time before the regulating mechanism starts working (this is not a malfunction).	It takes several seconds before the regulating mechanism starts working. Set the time after the second hand moves for approximately 30 seconds to set the time correctly.	P.68
The date changes during daytime.	AM/PM is not correctly set.	Advance the hour hands for 12 hours to correctly set the time and date.	P.68

※ In the event of any other problem, please contact the retailer from whom the watch was purchased.

Specifications

1. Frequency of crystal oscillator : 32,768 Hz (Hz=Hertz…Cycles per second)
2. Loss/gain (monthly average) : ± 15 seconds (± 1 second per day) (worn on your wrist at normal temperature range between 5℃ and 35℃)
3. Operational temperature range: between -10℃ and +60℃
   Under the low-temperature condition (below 0℃), keep at least one sixth of the watch power shown by the power reserve indicator.
4. Driving System : Mainspring (Self-winding type with manual winding function)
5. Display function : Hour, minute, second and 24-hour hands, date, power reserve indicator
6. Continuous operable time : Approximately 72 hours (Approximately 3 days) (if the power reserve indicator shows a full-wound state) Depending on conditions of use, the continuous operable time may become shorter than the above.
7. IC (Integrated Circuit) : Oscillator, frequency divider, and spring drive control circuit (C-MOS-IC): 1 piece
8. Hand movement : Glide-motion hands
9. Number of jewels : 30 jewels

※ The specifications are subject to change without prior notice due to product improvements.

全国共通フリーダイヤル 0120-612-911

お客様相談室
〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル
〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社
本社 〒105-8467 東京都港区芝浦 1-2-1
http://www.seiko-watch.co.jp/